

★^{たん}短なわとびチャレンジカード★

年 組 名前 ()

とびかた	とべた回数に色をぬろう							
1 両足とび	1	3	5	10	30	50	70	100
2 後ろ両足とび	1	3	5	10	30	50	70	
3 かけ足とび	1	3	5	10	30	50		
4 ◎パーグーとび	3	5	10	30	50			
5 ◎チョコグーとび	3	5	10	30	50			
6 ◎けんけんとび	3	5	10	30	50			
7 ◎横ふりとび	3	5	10	30	50			
8 ◎前ふりとび	3	5	10	30	50			
9 ◎あやとび	3	5	10	30	50			
10 こうさとび	1	5	10	30				
11 そくしんとび	1	5	10	30				
12 かえしとび	1	5	10					
13 かえし横ふりとび	1	5	10					
14 二重とび	1	3	5	10	30	50	70	
15 はやぶさ	1	3	5	10	30			
16 リトル(こうさ二重)	1	3	5	10				
17 とんび(二重+はやぶさ)	1	3	5	10				
18 たか(二重+こうさ二重)	1	3	5	10				
19 後ろ二重とび	1	3	5	10				
20 後ろはやぶさ	1	3	5	10				
21 時間とび	1分	3分	5分					

自分のめあて

◎のとび方は、2回とんで
1回 とかぞえるよ!

できなかったとびかたは
3学期にやろう!!



短なわとび けんていひょう (クリアしたマスのかず)を色でぬろう♪																			
19きゆう					18きゆう					17きゆう					16きゆう				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
15級					14級					13級					12級				
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
11級					10級					9級					8級				
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
7級					6級					5級					4級				
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
3級					2級					1級					特級				
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

わざ 技	かた とび方	ポイント
1 両足とび	なわとびを前から1回回す間に、 両足で1回とぶ。	背筋をのばしてとぶ。あごは少し引く。 ひじを体のわきにつけ、手首で回す。
2 後ろ両足とび	なわとびを後ろから1回回す間に、 両足で1回とぶ。	体の後ろに回ったなわが見えないため、 手の動きから予想してとぶ。
3 かけ足とび	かた足ずつ、左右交ごととぶ。	体が左右に大きくゆれやすくなるので、 気をつけてとぶ。
4◎パーグーとび	足を開く、閉じるを交ごとにくり返してとぶ。	パーのとき、左右同じくらい開く。
5◎チョコグーとび	足を前後に開いてとぶ。	毎回足を組みかえてとぶ。
6◎けんけんとび	左右の足を交ごとに2回ずつとぶ。	前のめりにならないように気をつける。
7◎横ふりとび	左右に足を出してとぶ。	なわに引っかからないように足を出す。リズムよくとぶ。
8◎前ふりとび	かた方の足で2回連続してとぶ。もう一方の足は、1で後ろにはねあげ、2で前にふりだす。これを左右交ごとにくりかえす。	かた方の足を、前と後ろにはねあげてとぶ。
9◎あやとび	両足とびと、こうさとびを、交ごととぶ。	手の動きは体の前で8の字をえがく。 大きくこうさする。
10 こうさとび	うでをこうさしたまま、なわを回してとぶ。	ひじを固定して手首でなわを回す。 大きくこうさする。
11 そくしんとび	体のわきでなわを地面に打ちつけてから、 こうさとびをする。	右側に打ちつけたら、右うでのひじと 手首を大きく使ってこうさする。
12 かえしとび	体のわきでなわを地面に打ちつけて、 打ちつけたがわのうでを後ろにもっていく。 なわが前に回ってきたときに、前のうでを開く。 なわが体の横を通るときに、後ろのうでを開く。 反対側と、交ごとにくり返す。	頭になわが引っかかってしまうので、 ゆっくり大きくなわをかえす。
13 かえし横ふりとび	かえしとびをしながら左右に足を出す。	なわがある方と、反対側の足を、 横に上げる。
14 二重とび	両足でとんでいる間に、なわとびを前から 2回回す。	ひざと、こ関節を曲げる。 強く早く回す。
15 はやぶさ	二重とびのリズムで、1回回す間に 前とびとあやとびをする。	手首を使って速く回す。ゆっくりした二重とび がとべるようにする。
16 リットル	なわとびを前から1回回す間に、 うでをこうさのままなわを2回回す。	早いリズムのこうさとびで、手首の動きだけ で速く回せるように練習する。
17 とんび	二重とび+はやぶさ	
18 たか	二重とび+こう差二重とび	
19 後ろ二重とび	両足でとんでいる間になわを後ろから2回回す	手の位置をこしより少し後ろにする。
20 後ろはやぶさ	後ろ二重とびのリズムで、1回回す間に後ろとびとあやとびを行う。	早いリズムの後ろあやとびで、うでの動きを練習する。